

活動報告・情報交換 など

出席メンバーの勉強や活動を含む、近況報告をしてもらいました

- ・ 次回勉強会 次の勉強会は9/28(土)。オンライン(Zoom)で行います！カウンセリング実習です。オンラインの実習にも良さがありますので、ぜひご参加ください！
- ・ 10月の勉強会 10月の勉強会はちょっと変則で、2回とも水曜日に行います。10/30は高楊先生が来てくださいます！応答の重要性について、講義とワークで学びます。
- ・ グループメール変更 NCK会員用のグループメールを変更いたします。会員の方に別途ご案内しますのでご協力ください！
- ・ ビジターご参加 今回は青柳克巳さん、河村なつみさんがビジターとしてご参加くださいました！
- ・ その他、情報交換や近況など

NCKのグループメールの変更について

現在使用中のPlalaのグループメールは、今後メールが届かなくなる方が増えてくる可能性があります(認証の問題があるため)。そこで、近々Googleグループを使ったメール配信に変更します。Gmail以外のメールアドレスをご使用の場合は、送られてきた招待メールの中のリンクをクリックして頂く必要があります。別途あらためてご案内しますので、ご協力をお願いします！

※ この内容は会員の個人的な活動を含むためHP掲載版では割愛させていただきます。

今後の予定

次回以降の予定です。ぜひご参加を！！

※ 2024年度からは前半水曜日→後半土曜日で行います。 ※ 10月は両方とも水曜日に行います
(基本のスケジュールはHPに載せてあります → <http://www.nihonbashi-counseling.org/>)

NCKホームページのQRコードです →



9月28日(土) 15:00~17:00 (1時間半以上の参加でポイント申請します)	テーマ： カウンセリング実習 場所： リモート開催 (Zoom 使用)	土曜日はオンラインで15:00 スタートです
10月9日(水) 19:00~21:00 (1時間半以上の参加でポイント申請します)	テーマ： カウンセリング実習 場所： 堀留町区民館	水曜日は区民館で集合19:00 スタートです
10月30日(水) 19:00~21:00 (1時間半以上の参加でポイント申請します)	テーマ： 応答の重要性について(高楊先生ご指導) 場所： 人形町区民館	水曜日は区民館で集合19:00 スタートです

講師：高楊美裕樹先生
産業カウンセラー協会認定 スーパーバイザー
メンタルレスキュー協会 インストラクター

場所詳細： 人形町区民館 (中央区日本橋人形町2丁目14-5) <https://goo.gl/maps/jNQRfz9eos6oYd5r8>
堀留町区民館 (中央区日本橋堀留町1丁目1-1) <https://goo.gl/maps/dYgmFwVgSnbdCmE2A>

リモートでの勉強会にもビジター参加して頂けます！ご希望の方はHPのご参加受付から、または直接メールでご連絡ください。
NCKへのお問い合わせは → <https://www.nihonbashi-counseling.org/%E3%81%8A%E5%95%8F%E5%90%B8%E3%82%8F%E3%81%9B-%E3%81%94%E5%8F%82%E5%8A%A0%E5%8F%97%E4%BB%98/>

今回は昨年制作して好評だった、傾聴を学ぶためのワークショップ動画を視聴しました。このワークショップ動画は、石井さんが所属している日本人生哲学感情心理学会というREBTの団体の年次大会(オンライン)で披露するために作ったものです。以前の会報(第275回)でもその経緯や検討内容を紹介しています(276号・278号・280号でも少し載せてます)。このようにNCKでいろいろ議論し、私たちの経験談やノウハウを集約して構成した動画です。

今回はそのワークショップの概要を紹介しながら、その中で最も力を入れて作成した、クライアントの立場で疑似体験する部分(とその解説)を視聴しました(これらで1時間ほどあります)。

実際の動画の解説部分は右のような感じです。私(水口)がスライドを出しながら説明しているところです。最初に「傾聴する」ということについて一般的によく言われる話(右のスライド)を紹介した後、私たちが重要だと感じていること(下の左のスライド)や、傾聴の目的について紹介しています。

ここでクライアント疑似体験の1つとして、通常の傾聴講座で実施している「ダルマ体験」を動画で疑似体験してもらいます。その上で、傾聴の目的について、再度説明しています(下の右のスライド)。



今回は11名参加。視聴してるところです

「傾聴する」とは? ①

たとえば…

- 「しっかり聴く」 「じっくり聴く」
- 「注意深く聴く」 「深く理解する」
- 「共感しながら聴く」

のように言われる

あるいは…

- 「聞く」「訊く」と「聴く」の違い
- 「耳と目と心」で「聴く」

とも言われる



「傾聴する」とは? ②

私たちが重要だと感じていることは…

- 「しっかり聴く」ことだけではなく、
- 「しっかり聴いてもらえている」と
- クライアントに伝わること

そして、私たちが痛感していることは…

- 傾聴を「頭でわかる」のと、
- 「体でできる」のはまったく違う
- (だから観察者を入れて何度も実習する)

「傾聴」の目的 ①

クライアントが話しやすいように、
もっと話したくなるようになってもらう
(クライアントが自分を出せるように)

※ クライアントが抱えている問題を
話してくれるのは当たり前…ではない
(話せるかどうかは聴き手次第)

カウンセラーの態度がクライアントに与える影響 ②

・「安心して話せるか」「話したくなるか」に
大きな影響を及ぼすのがカウンセラーの聴き方。

カウンセラーの聴き方に問題があると…
クライアントは話ず気にならない

・傾聴する力 = 話を理解する力ではない。
「話しやすい場」「感情を出せる場」をつくる力。

「傾聴」の目的 ②

クライアントが **話しやすい場**
クライアントが **感情を出せる場**
をつくること

「クライアントの立場で疑似体験する」部分は、右のようになってます。動画のカウンセラーのいい例・悪い例が、何パターンも出てきます。(木村さんと紙田さんに熟演して頂きました。ありがとうございます!)

これを見るときは、字幕で表示されるクライアントの言葉を、自分で言いながら見ます(クライアント音声は動画には入ってなくて、字幕で言うタイミングを判断できるようにしてあります)。

こうすることで、クライアントの立場に近い感覚になることができ、カウンセラーの態度や視線などによって、自分の話しやすさが変わることを体感できるんです。一人で視聴することを想定した動画ですが、今回は全員一緒にクライアントの台詞を言いながら見てみました。

動画では、カウンセラーのうなずき・視線・応答・態度の影響について、それぞれ疑似体験をしてから、解説を聞くようになっています。解説のスライドは添付資料(※会員限定です)に載せてあります。スライドだけでも見て頂くと参考や復習になるところがあると思います。また、ワークショップではこの後に「その他の傾聴の要素」「効果的な練習法」などを説明していて、そのスライドも添付資料に載せてます。

この疑似体験動画は今回見て頂いて好評でしたので、他の形でも視聴して頂ける機会を作れればと思います!

えーっと、今日おじゃましたのは… 仕事のことなんですけど、



えーっと、今日おじゃましたのは… 仕事のことなんですけど、



「うなずき」の難しさ

最初の例は… 意識してうなずきを
小さくしたわけではない
意識しないとうなずき

後の例は… 意識してうなずきを
大きくしている
それが当たり前になるように
練習している

「うなずき」の例：メッセージコントロール

興味津々 前のめりの姿勢
(もっと教えて) 切れのある中程度のうなずき
(あごの上下振り幅2~3センチ)

了解 より大きなうなずき
(なるほど) (あごの上下振り幅5~7センチ)

メンタルレスキュー協会 下園聡法監督
クライシス・カウンセリング(金剛出版)より引用

メッセージコントロールには他にも種類があるので、
興味のある方は上記の書籍をおすすめします。

カウンセラーの視線

カウンセラーの視線が外れると、
クライアントの話に影響する可能性がある

「しっかり聴いてもらえている」とは感じられない
クライアントを緊張させてしまう場合も

「こんな話をしちゃいけなかったかな…」
「こんな感情を持つ自分には変なのかな…」
と感じることも(感情を抑圧する方向に働く)

なぜ視線が外れてしまうのか?

「次にどう言おうか?」と考えている
「こうしたら解決できるのでは?」と考えている
「こんな問題を抱えているのでは?」と分析してる

他にも… 考えているときにありがちな動き
眉間にしわが寄る・難しい顔をしてしまう
首をかしげてしまう・うなずきが小さくなる
指が動いてしまう・体の余計な動きが出る

そうならないためには?

・クライアントへの集中を切らさない
・考えても態度に出ないようにする

訓練・練習

編集後記

会報作成担当のコメント・つぶやき… などなど

この動画はオンライン視聴を前提で作ったので、大勢で(一緒に言いながら)見るとどうなるかな? と心配だったのですが、ちゃんと疑似体験できたようでよかったです。カウンセリングを学ぶ動画として画期的かもしれません。←自画自賛(笑)【水口】